

# Football – Sport des enfants J+S: Les méthodes d'entraînement

Les enfants entrent dans un club de football pour jouer et non pour s'entraîner. Cette constatation doit constituer la base de la mise en oeuvre des trois principes de formation – «ludique», «orienté vers la situation de jeu» et «adapté aux enfants et varié».



Il serait cependant faux de supposer que les enfants, lors de l'entraînement, veulent «seulement» jouer. Ils ont l'exigence légitime d'apprendre à jouer au football et de faire des progrès afin d'augmenter leur compétence de jeu.

Pour ce faire, l'entraînement offre la possibilité de mettre en place des séquences de jeu simplifiées et de permettre à chaque joueur de les répéter de nombreuses fois. Cela vaut aussi bien pour des situations de jeu isolées (par exemple: créer une supériorité numérique) que pour des actions de jeu individuelles (par exemple: recevoir le ballon et se déplacer avec celui-ci).

Sachant que l'attention baisse plus vite lors des formes nécessaires d'exercices, il convient particulièrement dans cette phase d'apporter un grand soin à l'intensité correcte (nombre de répétitions par joueur) et aux chances de réussite (> 50%). Les thèmes principaux doivent impérativement se retrouver ensuite dans les formes de matches d'entraînement, car seule une application réussie de l'acquis au cours des matches d'entraînement permet des progrès d'apprentissage durables.

## Méthode adaptée aux enfants

La méthode adaptée aux enfants a pour but d'appliquer les principes de formation (ludique, orientée vers la situation de jeu, variée) et les thèmes de formation (jouer au football, apprendre à jouer au football, faire l'expérience de la variété) de telle sorte que les enfants puissent développer leurs compétences de façon globale. En ce sens, les méthodes suivantes se sont notamment avérées efficaces.

---

Nombre élevé de répétitions (intensité)

- Permettre à chaque joueur de nombreuses répétitions du thème d'entraînement (par exemple marquer des buts)
- Petits groupes
- Un ballon pour chaque joueur

Chances élevées de réussite	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La tâche doit être exigeante mais réalisable</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chance de réussite &gt; 50%</li> <li>• Marquer des buts</li> <li>• Réussir les tâches</li> </ul>
Principe de variation	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adapter la tâche aux capacités individuelles (plus ou moins exigeante)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Optimiser les règles, le terrain, le nombre de joueurs et le matériel</li> </ul>
Situations d'apprentissage ouvertes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Susciter la curiosité enfantine</li> <li>• Laisser les enfants découvrir de nouvelles choses</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poser des questions ouvertes</li> <li>• Intégrer les idées des enfants</li> </ul>
Organisation et planification	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Convenir des règles</li> <li>• Rituels</li> <li>• Planification prévisionnelle (usage du matériel, répartition des joueurs)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Est interdit ce qui nuit aux autres ou les offense</li> <li>• Les rituels donnent une structure à l'entraînement</li> <li>• Utiliser consciemment des marquages de couleur</li> <li>• Eviter les longues phases de changement de dispositif</li> <li>• Procéder à une première répartition du groupe avant l'entraînement</li> </ul>
Mise en scène	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Forme imaginative</li> <li>• Description imagée</li> <li>• Variété de perspectives</li> <li>• Emulation, compétition</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utiliser des histoires, métaphores, comparaisons</li> <li>• Matches captivants et jeux de hasard</li> </ul>
Variété de perspectives et bilatéralité	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acquérir une variété de perspectives</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Changer la position des joueurs, effectuer des exercices adéquats le plus souvent possible des deux côtés</li> </ul>

### Conseils pour la conception d'entraînements en fonction de l'âge (pdf)

## Créer les conditions de base

- **Se familiariser avec l'environnement:** Découvrir les installations sportives (vestiaires, salle du matériel, WC) et les comportements qui s'y rattachent.
- **Etablir des règles et des accords:** Est interdit tout ce qui nuit ou peut blesser l'autre, choix du langage, salutations et prises de congé par poignées de mains.
- **Rituels:** Jouer librement jusqu'au début de l'entraînement, se réunir en cercle au début, pauses boisson, dépôt de matériel, signaux clairs, terminer la séance en cercle.
- **Orientation au sein du groupe et dans l'espace:** Attention aux collisions, introduire progressivement la course libre en groupe, instaurer des repères clairs (couleurs).
- **Percevoir son propre corps:** Connaître les parties du corps, savoir les nommer, améliorer la mobilité, expérimenter les mouvements de pieds rapides et lents, contracter et relâcher les muscles.
- **Calmer et se détendre:** Jeux et exercices pour abaisser le niveau d'activation.

---

Source: Raphael Kern, responsable football des enfants ASF, Peter Knäbel, directeur technique ASF, Bruno Truffer, chef de sport J+S Football



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**